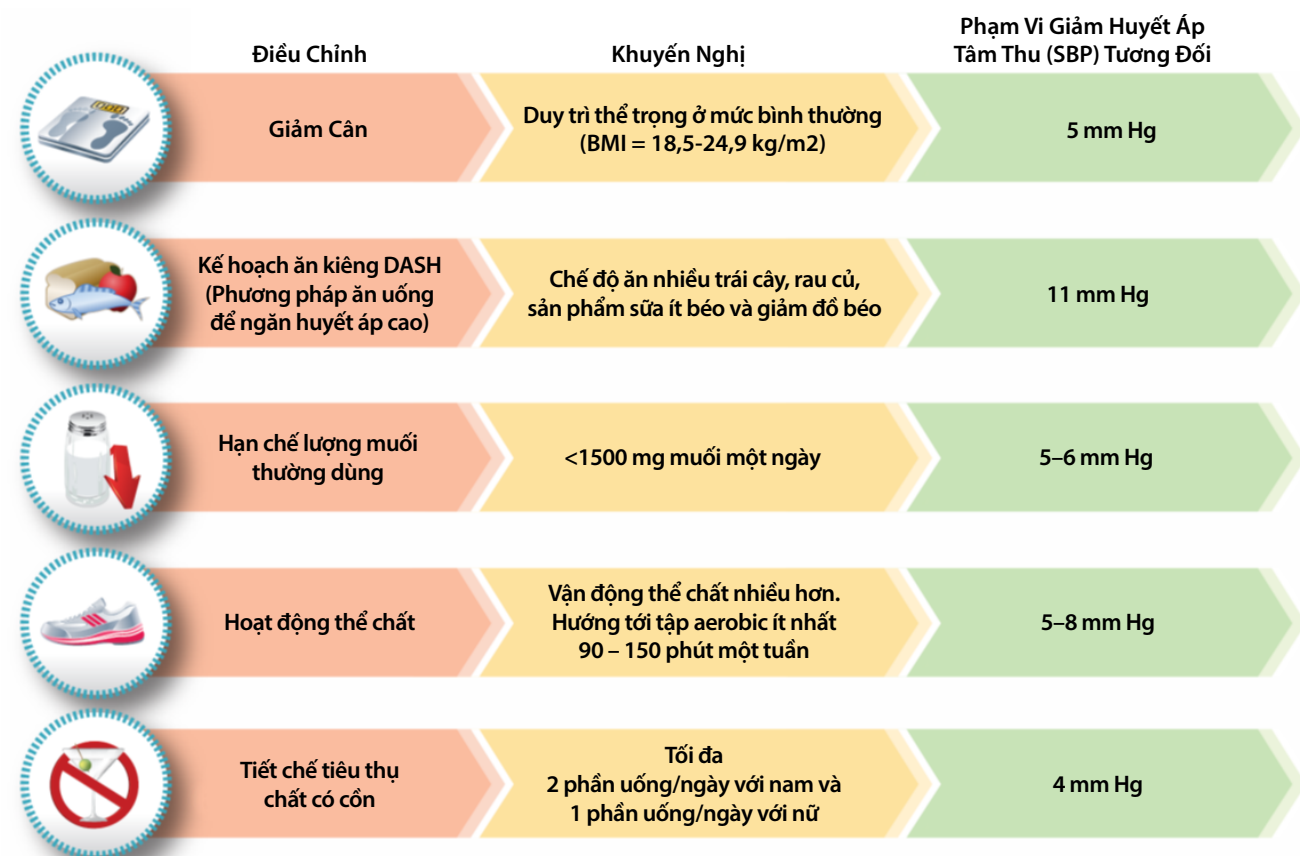




BP = Huyết áp, BMI = Chỉ số thể trọng, SBP = Huyết áp tâm thu, DASH = Phương pháp ăn kiêng để ngăn ngừa huyết áp cao

Biết những con số của mình và theo dõi kết quả theo thời gian có thể cảnh báo quý vị về các thay đổi khác nhau, giúp quý vị phát hiện các mô hình, và cho biết liệu những thay đổi mà quý vị đã thực hiện có hiệu quả hay không. Để biết thêm về cải thiện huyết áp với Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ, vui lòng truy cập: www.heart.org/HBP.

Truy cập **LoveYourHeartSD.org** để:

-  Tìm kiếm các hoạt động, lời khuyên, sự kiện trực tuyến, và kiểm tra huyết áp miễn phí trong tháng vì sức khỏe tim mạch
-  Biết và hiểu ý nghĩa của những con số của mình
-  Giữ cuộc sống năng động và tránh căng thẳng
-  Ăn chế độ ăn lành mạnh và giảm muối
-  Bỏ thói quen uống rượu và hút thuốc lá

Báo kết quả huyết áp quý vị vào

Ngày Love Your Heart vào 11 tháng 2!



Nhận một khẩu trang và dung dịch rửa tay miễn phí!

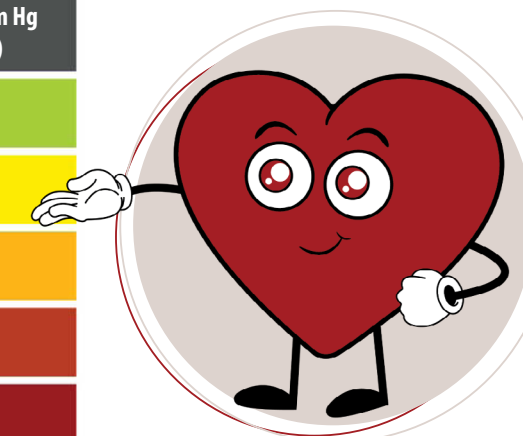
Quét mã QR để truy cập: LoveYourHeartSD.org

Huyết áp cao (hay cao huyết áp) là khi áp lực dòng máu chảy trong mạch máu luôn ở mức quá cao. Điều này có thể làm tổn thương tim, phổi, động mạch và tĩnh mạch, và có thể gây đau tim, đột quỵ và các vấn đề khác về sức khỏe. Tuy nhiên, với việc điều trị và xử lý tốt, quý vị có thể kiểm soát huyết áp để giúp quý vị sống lâu và khỏe mạnh.

Biết những con số của mình

Cách tốt nhất để biết quý vị có bị huyết áp cao hay không là phải đi kiểm tra. Gần nửa số người trưởng thành ở Mỹ bị huyết áp cao nhưng nhiều người thậm chí không biết mình bị huyết áp cao bởi nhiều trường hợp không có dấu hiệu rõ ràng.

HẠNG HUYẾT ÁP	TÂM THU mm Hg (số bên trên)		TÂM TRƯỞNG mm Hg (số bên dưới)
BÌNH THƯỜNG	DƯỚI 120	và	DƯỚI 80
CAO	120-129	và	DƯỚI 80
HUYẾT ÁP CAO GIAI ĐOẠN 1	130-139	hoặc	80-89
HUYẾT ÁP CAO GIAI ĐOẠN 2	140 TRỞ LÊN	hoặc	90 TRỞ LÊN
LÊN CƠN HUYẾT ÁP CAO (Lập tức tìm sự tư vấn của bác sĩ)	TRÊN 180	và/hoặc	TRÊN 120



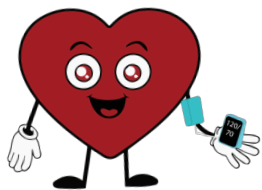
Huyết áp của quý vị được ghi lại ở dạng hai con số - Tâm thu/Tâm trương:



- Huyết áp **tâm thu** là số đầu tiên (số bên trên) thể hiện huyết áp lên thành động mạch **khi tim đập**.
- Huyết áp **tâm trương** là số thứ hai (số bên dưới) thể hiện áp lực của máu lên thành động mạch **khi tim nghỉ**.

Để biết thêm về năm phân loại huyết áp được công nhận bởi **Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ**, vui lòng truy cập: www.heart.org/HBP "Understanding Blood Pressure Readings."

Làm Thế Nào Để Đo Huyết Áp



Hướng Dẫn Về Huyết Áp

Huyết áp của quý vị hiện nằm trong ngưỡng khỏe mạnh hay nguy hiểm? Biết các con số của mình bằng cách kiểm tra và theo dõi huyết áp thường xuyên để cho thấy mức thông thường hoặc những sự thay đổi.

1

Nghỉ ngơi ít nhất 5 phút. Ngồi thoải mái ở một nơi yên tĩnh, tựa lưng, chân đặt thẳng, bàn chân tiếp sàn. Không hút thuốc, tập thể dục, uống đồ uống có caffein hoặc rượu trong vòng 30 phút trước khi kiểm tra.

2

Đời phần vải áo dày khỏi phần trên bắp cánh tay trái.

3

Đeo vòng bít (bao cuốn tay) vào cánh tay trái với điểm giữa bao cuốn tay ngang tim.

4

Kiểm tra kích thước và để bao cuốn tay vừa khít. Đáy bao cuốn tay phải cao hơn mặt trong khuỷu tay khoảng 1/2 inch.

5

Ống khí phải nằm sát mặt trong khuỷu tay và đảm bảo đặt cánh tay tựa yên trên một bề mặt chắc chắn. Tay bất động

6

Nhấn nút "START/STOP" để khởi động. Ngồi yên và không nói chuyện khi đang đo. Thực hiện kiểm tra ít nhất hai lần, mỗi lần cách nhau 1 phút. *

Phân loại	Huyết áp tâm thu (mmHg)		Huyết áp tâm trương (mmHg)	Triệu chứng	Đề nghị theo dõi
Thông thường	<120	Và	<80		Kiểm tra lại hàng năm hoặc theo lời dặn của bác sĩ
Cao	120-129	Và	<80		Theo dõi cùng bác sĩ trong vòng 3 tháng
Huyết áp cao, Giai đoạn 1	130-139	Hoặc	80-89		Theo dõi với bác sĩ trong vòng 1 tháng; gọi 211 nếu quý vị không có bảo hiểm để tìm trung tâm y tế cộng đồng ở gần quý vị
Huyết áp cao, Giai đoạn 2	≥ 140	Hoặc	≥ 90		
Tăng huyết áp Khẩn cấp*	≥ 180	Và/ hoặc	≥ 120	Không	Lập tức theo dõi với bác sĩ; Gọi 211 nếu quý vị không có bảo hiểm để tìm trung tâm y tế cộng đồng gần quý vị
Tăng huyết áp Cấp cứu*	≥ 180	Và/ hoặc	≥ 120	Có (đau ngực, hụt hơi, đau lưng, tê/yếu, thị lực khác thường hoặc khó nói)	Gọi 911 hoặc đi tới Phòng Cấp Cứu
Và nhớ vận động, ăn uống lành mạnh và không hút thuốc! Truy cập LOVEYOURHEARTSD.org để biết thêm thông tin.					

*Ghi chú: Nếu huyết áp quý vị đột ngột vượt quá 180/120, chờ năm phút rồi kiểm tra lại. Nếu kết quả đo của quý vị vẫn cao bất thường, hãy lập tức liên hệ với bác sĩ. Nếu huyết áp quý vị trên 180/120 và quý vị đang bị đau ngực, hụt hơi, đau lưng, tê/yếu, thị lực khác thường hoặc khó nói, đừng đợi huyết áp tự giảm. Hãy gọi 911.

*Hãy chắc chắn mang theo máy đo huyết áp tới buổi thăm khám bác sĩ tiếp theo để đảm bảo quý vị có kết quả đo chính xác và đang sử dụng máy đo đúng cách.

Chương trình Love Your Heart được tài trợ bởi Quận San Diego và các tổ chức sau:

The San Diego Foundation
Growing a Vibrant Region

ALLIANCE HEALTHCARE FOUNDATION
ADVANCING HEALTH AND WELLNESS FOR THOSE IN NEED

SDGE
A Sempra Energy utility

Coast2CoastRx

U P A C

United Women of East Africa

SOHALI FAMILY SERVICE OF SAN DIEGO
DEDICATED TO BUILDING THRIVING COMMUNITIES

Multi Cultural HEALTH FOUNDATION

SAN DIEGO Refugee Communities COALITION

truecare
Health inside. Welcome in.

MHA
Mental Health America of San Diego County

The Chicano Federation

SAN DIEGO LATINO HEALTH COALITION